

Katholische Morgenfeier 18.07.2010

16. Sonntag im Jahreskreis C

Gen 2,2-3; Lk 10,38-42; Koh 9,7-10

Autor: Matthias Blaha

Redigiert

Nimm dir dein Leben!

Haben Sie sich schon mal das Leben genommen? Also ich schon.

Erst letzthin wieder: Ich hatte eine anstrengende Woche hinter mir, dicht bepackt mit Seelsorgegesprächen, Sitzungen, Krankenbesuchen, Gottesdiensten – und dazwischen quetschten sich noch zwei Beerdigungen, drei Taufen und eine Hochzeit. Endlich war mein freier Montag gekommen. An dem habe ich mir – wieder mal – das Leben genommen: Ich bin ins Thermalbad gefahren und habe es mir ein paar Stunden lang auf dem Liegestuhl und im warmen Wasser gemütlich gemacht. Begleitet von einem spannenden Buch und gekrönt mit einem guten Abendessen habe ich es mir so richtig gut gehen lassen.

Also keine Sorge, liebe Hörerinnen und Hörer: Sie hören heute keine Stimme aus dem Jenseits, ganz im Gegenteil. Ich lebe, erfreue mich bester Gesundheit und bin gut gelaunt – eben weil ich mir hin und wieder das Leben nehme.

Was ich damit genauer meine, erkläre ich Ihnen am besten mit einem Vergleich. Ein Brunnen wird von einer Quelle gespeist, die eine bestimmte Menge Wasser zur Verfügung stellt. Wird aus dem Brunnen über einen längeren Zeitraum mehr Wasser herausgeschöpft als ihm von der Quelle zufließt, ist der Brunnen irgendwann erschöpft. Er muss nun eine Zeitlang in Ruhe gelassen werden, damit er sich wieder mit Wasser füllen kann. Und danach wird er hoffentlich etwas achtsamer genutzt...

Wenn ein Brunnen also mehr Wasser geben muss, als er sich nehmen kann, geht dies nicht lang gut – der Brunnen ist erschöpft. Er braucht eine „Erholungspause“, um sich aus der Quelle wieder ausreichend Wasser zu nehmen. Erst dann kann er wieder seinen Dienst tun, nämlich Wasser geben.

Der Brunnen, das bin ich. Das Wasser, das ist mein Leben. Und von dem gebe ich Tag für Tag in meinem Beruf als Pfarrer: Ich gebe Zeit, ich gebe Aufmerksamkeit, ich gebe Trost, ich gebe Ratschläge, ich gebe Optimismus, ich gebe Ideen und Argumente... und noch manches andere mehr. Damit mir nicht das gleiche passiert wie dem Brunnen, der erschöpft ist, weil er mehr geben musste, als er nehmen konnte, gönne ich mir regelmäßig Auszeiten von meinem Alltag. Die nutze ich dann, um Lebenskraft, Lebensenergie „nachzufüllen“. Außer im Thermalbad gelingt mir das, wenn ich mich aufs Fahrrad setze und ein paar Stunden durch die Landschaft fahre, wenn ich Freunde besuche, Musik höre oder einfach mal richtig ausschlafe. Da kann ich mir das Leben nehmen, das ich brauche, um es dann wieder geben zu können.

Musik: Adagio aus "Concerto in D Minor", Op. 9, No. 2 von T. G. Albinoni. CD „Albinoni – Oboe Concerti“, Track 8. HNH International 1993. Best.-Nr. 8.550739, LC 9158

Kein Brunnen kann mehr Wasser geben, als er nimmt. Tut er es doch, ist er bald erschöpft. Ebenso ergeht es den Menschen, die viel von ihrem Leben geben und dabei das Nehmen vergessen. Allerdings gibt es einen kleinen, aber bedeutenden Unterschied zwischen dem Brunnen und dem Menschen: Der Brunnen füllt sich von selbst wieder, wenn er eine Zeitlang in Ruhe gelassen wird. Beim Menschen ist das nicht so einfach: Der muss selber aktiv werden, er muss schauen: Was tut mir gut? Wo finde ich Kraftquellen? – und das, was er als wohltuend, als kraftspendend erkannt hat, muss er sich nehmen, es fließt ihm nicht einfach von selbst zu wie das Quellwasser dem Brunnen.

Um sich in diesem Sinn immer wieder das Leben, also all das, was gut tut und Kraft spendet, zu nehmen und um damit der Erschöpfung vorzubeugen, wenden klösterliche Gemeinschaften schon seit Jahrhunderten ein wirksames Mittel an: Die *Recreatio*. Dieser lateinische Begriff heißt wörtlich übersetzt „Neu-Schöpfung“. Meist nach dem Mittagessen ist in vielen Ordenshäusern die *Recreatio* vorgesehen: ein, zwei Stunden Auszeit, um gemütlich zusammensitzen, spazieren zu gehen, Mittagsschlaf zu halten oder sich anderweitig zu erholen. Die *Recreatio* gibt den Nonnen und Mönchen Gelegenheit, täglich Wohltuendes und Kraftspendendes sozusagen „zu sich zu nehmen“ und dadurch neues Leben zu schöpfen. So können sie Tag für Tag viel von sich geben, ohne deshalb unter Erschöpfung zu leiden.

Viele Menschen, auch solche, die außerhalb von Klostermauern leben, machen sich diese klösterliche Weisheit zunutze. Sie gönnen sich hin und wieder eine Auszeit vom Alltag, in der sie sich ganz bewusst ihr Leben nehmen, indem sie etwas für sich tun. Ob sie Sport treiben, ein Buch lesen, Freunde treffen oder sonst etwas machen, das ihnen Freude bereitet – und wenn es das Nichtstun ist: Das ist deren persönliche *Recreatio*, ihre Quelle, aus der sie neues Leben nehmen, aus der sie neue Kraft schöpfen, um vor Erschöpfung bewahrt zu bleiben. Ihnen, liebe Hörerinnen und Hörer, kann ich so eine regelmäßige *Recreatio*, so eine Auszeit vom Alltag wärmstens empfehlen. Sollte Ihnen dann jemand vorwerfen, Sie würden dem Herrgott die Zeit stehlen, Sie wären faul oder gar egoistisch, verweisen Sie einfach auf die Bibel.

Die berichtet uns bereits auf ihren ersten Seiten: Selbst Gott braucht Auszeiten, selbst Gott hält *Recreatio*. Sechs Tage lang werkelt Gott mit großem Fleiß, um die Welt zu erschaffen. Damit das Erschaffen nicht in die Erschöpfung mündet, tut Gott... einfach mal nichts. Und das mit bestem Gewissen.

Sprecherin:

Aus dem Buch Genesis.

Gott ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk vollendet hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; dann an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.

Natürlich ist diese Geschichte nicht als historische Tatsache zu verstehen. Natürlich ist die Welt nicht in sechs Tagen entstanden. Diese biblische Erzählung will keine naturwissenschaftlichen Fakten schaffen, sondern sie beschreibt, wer hinter der Entstehung der Welt steckt: der schöpferische Gott. Dieser Gott hat alles gemacht, wie auch immer dies konkret verlaufen sein mag. Und Gott hat alles gut gemacht. Den Menschen hat Gott als sein Ebenbild konzipiert. Wie Gott soll der Mensch seine Fähigkeiten nutzen, um etwas zu schaffen, um seine Welt zu verändern und sogar zu verbessern. Wie Gott soll der Mensch sich aber auch ganz bewusst Auszeiten nehmen, um bei all dem Schaffen nicht zu erschöpfen. Deshalb der Sabbat als wöchentlicher Ruhetag: ein Tag pro Woche für die *Recreatio*, für das Neu-Schöpfen von Leben.

Als etwas Gutes hat Gott also auch den Sabbat gemacht. Er brachte vor dreitausend Jahren einen großen Fortschritt für die, die damals immer arbeiten mussten: die Sklaven. Denn sogar die durften am Sabbat ausruhen, um der Erschöpfung vorzubeugen.

Ein weiterer biblischer Beleg dafür, dass die *Recreatio* lebens-wichtig ist und dass auch Jesus sich Auszeiten vom Alltag nahm, ist in folgender Begebenheit aus dem Leben Jesu zu finden.

Sprecherin:

Aus dem Lukasevangelium.

In jener Zeit kam Jesus in ein Dorf, und eine Frau namens Marta nahm ihn freundlich auf. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu. Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen, für ihn zu sorgen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die ganze Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen! Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat das Bessere gewählt, das soll ihr nicht genommen werden.

Falls Sie, liebe Hörerinnen und Hörer, gerade nebenbei kochen, den Tisch decken oder die Geschirrspülmaschine ausräumen: Machen Sie ruhig weiter. Jesus ist kein Feind der Hausfrauen und Hausmänner. Im Gegenteil: Jesus genoss damals sehr wohl die Gastfreundschaft seiner Freundinnen Marta und Maria, und Jesus freut sich auch am heutigen Sonntag über alle, die ihren Lieben einen anständigen sonntäglichen Mittagstisch bieten. Jesus will niemanden von der Hausarbeit abhalten und er will diese Tätigkeit auch nicht abwerten.

Die Kernaussage der Geschichte ist eine andere; um sie herauszufiltern, ist ein Blick auf den Zusammenhang nötig, in den der Besuch Jesu bei Marta und Maria eingebettet ist.

Jesus ist auf dem Weg nach Jerusalem. Er hat eine anstrengende Zeit hinter sich, denn er hat an vielen Orten gepredigt und Wunder gewirkt, er hat seine Jünger ausgebildet, damit sie später weitergeben können, was sie von ihm erfahren haben, und er hat sich mit Schriftgelehrten Streitgespräche geliefert.

Im Blick nach vorn kann Jesus absehen, dass sein Leben nicht ruhiger werden wird, wenn er erst mal in Jerusalem ist. Dort, im Zentrum der religiösen und politischen Macht, wird er von den einen bejubelt, von den anderen angefeindet werden. Dort wird er gefangengenommen, gefoltert und schließlich getötet werden. Dort wird er den Tod besiegen. Jesus hat viel von sich gegeben, und er wird noch viel geben müssen, bis hin zu seinem Leben. Damit er nicht erschöpft, braucht er nun eine Auszeit, eine Quelle, um neue Kraft zu schöpfen. So beschließt Jesus, zwei Freundinnen zu besuchen. Bei ihnen will er entspannen, gut essen und trinken, reden über das, was war und was kommen wird. Das gelingt ihm nur zum Teil. Denn der permanente Stress von Marta sorgt zwar für perfekte Verköstigung, aber auch für eine Menge Unruhe. Mit seinem spitz formulierten Hinweis „Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig“ meint Jesus: „Jetzt setz dich halt auch mal her zu mir. Lang kann ich sowieso nicht bleiben, deswegen genießen wir doch die Zeit, die wir miteinander haben! Abspülen könnt ihr auch später noch. Außerdem treiben mich so viele Sachen um, über die ich auch mit dir gern reden möchte.“

Noch viel dringender als anständige Verpflegung braucht Jesus also die Nähe seiner Freundinnen und deren offene Ohren. Beides bekommt er von Maria – und um beides bittet er auch Marta. Ich nehme an, dass die den Wink verstanden hat. Jedenfalls scheint Jesus im Haus von Marta und Maria gefunden zu haben, was er gesucht hat, nämlich das Zusammensein mit lieben Menschen. Dadurch hat Jesus wieder neues Leben nehmen, neue Kraft schöpfen können – und mit Elan geht er weiter nach Jerusalem.

Musik: Allegro aus "Concerto in F Major", Op. 9, No. 3 von T. G. Albinoni. CD „Albinoni – Oboe Concerti“, Track 4. HNH International 1993. Best.-Nr. 8.550739, LC 9158

Selbst der Sohn Gottes war auf Auszeiten angewiesen, denn er war Mensch und eben kein Übermensch. Als Mensch hat Jesus Unterbrechungen des Alltags gebraucht. Deshalb hat Jesus immer wieder etwas für sich getan, etwas, das ihm gut tat; sein Besuch bei Marta und Maria war so eine Auszeit, so eine *Recreatio*. Neues Leben hat Jesus auch dann geschöpft, als er ganz allein auf einen Berg stieg, als er in der Einsamkeit mit Gott redete, als er feierte; davon berichten uns die Evangelien. Jesus hat gewusst, aus welchen Quellen er schöpfen muss, und er hat diese Quellen regelmäßig genutzt. Nur so hat er reichlich geben können, ohne der Erschöpfung zum Opfer zu fallen.

Geben – das tun nach dem Vorbild Jesu alle verantwortungsbewussten Menschen in großzügigem Maß:

Die Mutter gibt ihrem Kind Fürsorge, Geborgenheit und menschliche Wärme.
Die Angestellte gibt dem Betrieb ihre Kreativität und einen großen Teil ihrer Lebenszeit.

Der Jugendliche gibt seinen Freunden Verständnis und Rückhalt.

Der Opa gibt seinen Enkelkindern Geduld und Lebensweisheit.

Diesen Menschen und allen anderen, die viel geben, auch Ihnen und mir legt Jesus ans Herz: Suche dir Quellen, aus denen du neues Leben, neue Kraft schöpfen kannst! Nutze diese Quellen regelmäßig!

Nimm, was dir gut tut, nimm immer wieder Leben zu dir, so wie ich es getan habe – und so wie ich wirst auch du reichlich von dir geben können, ohne irgendwann erschöpft zu sein.

Ein moderner Begriff für diese Art von Erschöpfung ist „burn out“, das Ausgebranntsein. Wer ausgebrannt ist, leidet unter Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, andauernder Müdigkeit, Schwindelgefühlen und auch an seelischen oder psychosomatischen Krankheiten wie Depressionen und Magengeschwüren. Immer mehr Menschen sind vom „burn out“ betroffen; Wissenschaftler sprechen mittlerweile von „burn out“ als Zivilisationskrankheit. Vor dem Ausgebranntsein schützen sich die Menschen, die regelmäßig Leben zu sich nehmen, die also wissen, wo die Quellen sind, aus denen sie neues Leben schöpfen können, und die diese Quellen auch nutzen.

Wie machen die das? Wie gelingt es denen, auch wenn sie nicht im Kloster leben, regelmäßig Zeiten der *Recreatio*, der Neu-Schöpfung von Lebensenergie freizuschaukeln?

Ich habe ein paar Strategien zusammengetragen.

Wenn Sie einen Terminkalender führen, markieren Sie darin an jedem Tag eine Stunde und schreiben Sie dazu: „Zeit für mich“. Dieser Termin namens „Zeit für mich“ ist genauso wichtig wie die Vorstandssitzung – und sollte genauso schwer verschiebbar sein. Diese Stunde gehört dann nur Ihnen; ob Sie in dieser Zeit im Garten arbeiten, joggen gehen, Ihre Briefmarkensammlung sortieren oder Siesta halten – Hauptsache, Ihnen tut es gut. Übrigens: Auch falls Sie keinen Terminkalender brauchen, sollten Sie diese tägliche Stunde dennoch für sich klar definieren. Wer sich nämlich denkt: „Heute irgendwann nehme ich mir Zeit für mich“ wird dies mit viel geringerer Wahrscheinlichkeit verwirklichen als der, der beschließt: „Nach dem Abendessen wird die neue CD angehört.“

Wenn Sie immer Leute um sich herum haben, die Sie beanspruchen, ob beruflich oder in der Familie, schenken Sie sich einmal im Monat einen „Oasentag“. An diesem Tag sind Sie für den Rest der Welt nicht erreichbar. Da tun Sie, was Ihnen gefällt, denn für einen Tag im Monat stehen nicht die anderen im Mittelpunkt, sondern Sie und Ihre Bedürfnisse.

Ein weiterer Tipp, der für alle Menschen gleichermaßen gilt: Strukturieren Sie Ihren Tag so, dass immer etwas Schönes in Sicht bleibt. Wer tagelang durchs Alltagsgrau marschiert, ist viel stärker in Gefahr, erschöpft zu sein als jemand, der seinem Alltag den einen oder anderen Farbtupfer verleiht. Deshalb stellt der Lyriker Eduard Mörike fest: „Man muss immer etwas haben, worauf man sich freut.“ Spätestens an jedem Sonntag, dem Nachfolger des Sabbat, sollte etwas auf dem Programm stehen, das Ihnen Freude macht.

Zu guter Letzt: Investieren Sie von Zeit zu Zeit etwas Geld, um sich selber eine Freude zu machen. Sie müssen ständig Geld ausgeben, um die grundlegenden Bedürfnisse Ihres Lebens zu stillen: Nahrung, Kleidung, Wohnung. Nutzen Sie einen Teil Ihres Budgets auch für scheinbar Unnötiges, das Ihnen aber gut tut.

Das kann der Cappuccino im Straßencafé sein, der Blumenstrauß auf Ihrem Wohnzimmertisch oder auch das vierundzwanzigste Paar Schuhe im Schrank. Vielleicht haben Sie Ihre ganz eigene Methode, Ihre Reformatio, Ihre Neu-Schöpfung gegen die Er-Schöpfung zu gestalten. Wie auch immer sie aussieht: Die Reformatio ist Ihre Quelle, aus der Sie das Leben zu sich nehmen. Was Sie geschöpft haben an neuer Kraft, an Energie und Freude, können Sie dann auch weitergeben, ohne auszubrennen. Deshalb: Nehmen Sie sich Auszeiten vom Alltag; nutzen Sie die Quellen, aus denen Sie neues Leben schöpfen. Tun Sie dies mit gutem Gewissen. Sie sollten es sich wert sein, und Ihre Mitmenschen werden es Ihnen danken.

Nimm Leben zu dir! Mach es nicht wie die alte Frau, die eine Schachtel edler Pralinen geschenkt bekam. Weil diese ja so teuer waren, wagte die Frau nicht, sie zu essen, sondern hob sie auf – so lange, bis sie sich endlich durchringen konnte, doch mal ein Stück zu probieren. Als sie die Schachtel öffnete, sah sie, dass der Inhalt verdorben war. Sie ärgerte sich sehr.

Nimm Leben zu dir! Mach es wie das alte Ehepaar, das jeden Sonntag ausgeht, gut isst und trinkt und sagt: „Wir sind froh, dass es uns noch so schmeckt. Und was es kostet, ist uns egal – das zahlen ja unsere Erben.“

Nimm Leben zu dir! Mach es wie Gott, der am siebten Tag ruhte. Mach es wie Jesus, der seine Freundinnen besuchte. Suche die Quellen, aus denen du neues Leben schöpfen kannst, und nutze sie. Hab dabei um Gottes willen kein schlechtes Gewissen.

Und falls du immer noch meinst, es stünde dir nicht zu, dir zu nehmen, was dir gut tut, oder es wäre vermessen, auch mal zu genießen: Höre auf folgenden guten Rat, der in der Bibel steht.

Sprecherin:

Aus dem Buch Kohelet.

Iss freudig dein Brot und trink vergnügt deinen Wein. Trag jederzeit frische Kleider und nie fehle duftendes Öl auf deinem Haupt. Mit einem Menschen, den du liebst, genieß das Leben alle Tage. Alles, was deine Hand, solange du Kraft hast, zu tun vorfindet, das tu!

Musik: Allegro aus dem Klarinettenkonzert A-Dur KV 622 von W. A. Mozart. CD „Wolfgang Amadeus Mozart – Klarinettenkonzert, Oboenkonzert, Fagottkonzert“, Track 1. Philips Classics 1972, Best-Nr. 462548-2, LC 0305

Ich will beten:

Du Gott meines Lebens,
dein Ebenbild darf ich sein.
Ich danke dir für die Begabungen,
die du mir geschenkt hast.
Mit ihnen arbeite ich,
um meine Welt zu verändern und zu verbessern.
Bewahre mich vor Erschöpfung.
Öffne meine Augen,
damit ich die Quellen erkenne,
die mir Lebenskraft und Lebensfreude spenden,
und aus ihnen schöpfe.
Und, Gott:
Erhalte mir dabei mein gutes Gewissen.
Lass mich immer daran denken:
Auch wenn ich das Leben genieße
und selbst wenn ich mal gar nichts tue,
bleibe ich dein Ebenbild! Amen.